

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Daftar Hadir Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Hops*

LAMPIRAN

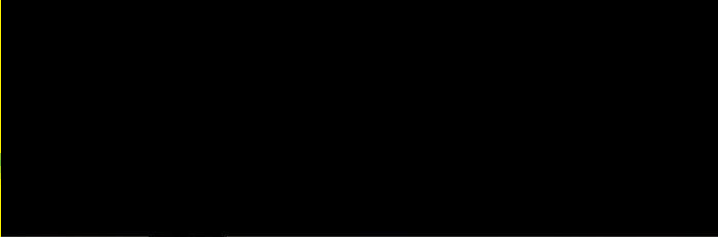
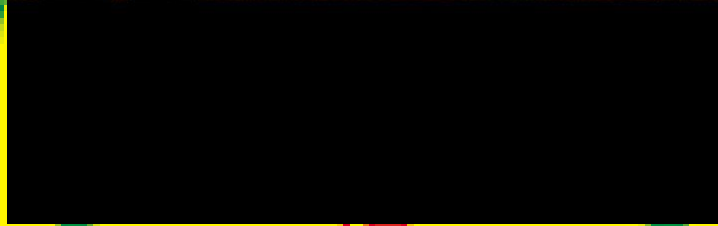
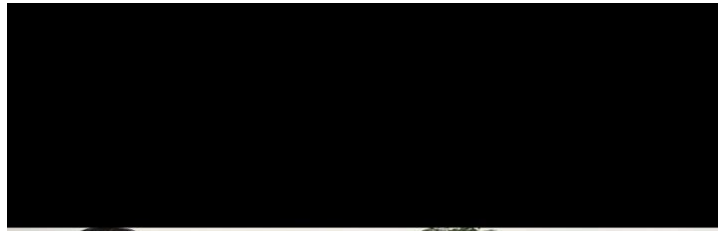
DAFTAR HADIR																	
LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN DOUBLE LEG HOPS																	
NO	NAMA	KETERANGAN	DAFTAR HADIR														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Yoga	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	0	0	0	0	X	0	X	0	0	X	0	0	0
2	Hanif	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	X	X	0	0	0	0	0
3	Fattan	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	X	X	0	0
4	Padri	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	X	0	0	0	0	X	X	0	0	0	0	0	0
5	Reval	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	X	0	0	0	0
6	Dani	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	X	X	0	0
7	Fatier	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0
8	Dwi	<i>KNEE TUCK JUMP</i>	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Marvel	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	X
10	Fauzi	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	X	X	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Raygie	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Reyhan	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Pandu	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	X	0
14	Adit	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0
15	Fikri	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0
16	Rafiqi	<i>DOUBLE LEG HOPS</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0

Lampiran 2. Tabel Tes Awal dan Tes Akhir *South Tangerang City Soccer School* U-15

<i>Knee Tuck Jump</i>			<i>Double Leg Hops</i>		
No	Tes Awal	Tes Akhir	No	Tes Awal	Tes Akhir
1	40	41	1	47	47
2	36	38	2	31	32
3	32	35	3	41	43
4	47	50	4	38	39
5	46	50	5	49	51
6	37	41	6	39	39
7	40	43	7	40	41
8	33	35	8	35	36

Dokumentasi Kegiatan Latihan

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan Latihan *Knee Tuck Jump*

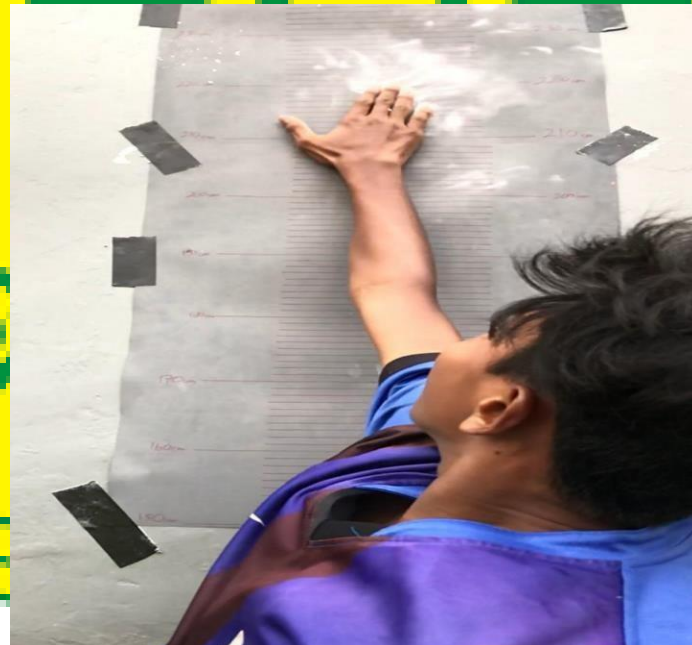


Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Latihan *Double Leg Hops*



Lampiran 5. Dokumentasi Tes Awal dan Tes Akhir *Vertikal Jump South Tangerang City*

Soccer School U-15



Lampiran 6. Program Latihan *South Tangerang City Soccer School U-15*

Pertemuan 1

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
20/12/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x2 reps	<i>Ankling</i>	5x2 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
	Tes Awal <i>vertikal jump</i>		Tes Awal <i>vertikal jump</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan 2

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*


Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Rondo</i>	10 mnt	<i>Rondo</i>	5 mnt
22/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan 3

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*



Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Small Side Games</i>	10 mnt	<i>Small Side Games</i>	5 mnt
24/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan 4

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	4v2	10 mnt	4v2	5 mnt
26/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan 5

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	4v4 + 2 n	10 mnt	4v4 + 2 n	5 mnt
27/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 6

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Rondo</i>	10 mnt	<i>Rondo</i>	5 mnt
29/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Strechng Statis</i>	10 mnt	<i>Strechng Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 7

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Circuit</i>	10 mnt	<i>Circuit</i>	5 mnt
31/12/2019	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 8

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	$4v4 + 2 n$	10 mnt	$4v4 + 2 n$	5 mnt
2/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 9

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Small Side Games</i>	10 mnt	<i>Small Side Games</i>	5 mnt
5/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 10

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Small Side Games</i>	10 mnt	<i>Small Side Games</i>	5 mnt
7/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 11

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Rondo</i>	10 mnt	<i>Rondo</i>	5 mnt
9/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 12

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	4v2+1n	10 mnt	4v2+1n	5 mnt
10/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 13

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Small Side Games</i>	10 mnt	<i>Small Side Games</i>	5 mnt
12/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 14

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	4v4+2n	10 mnt	4v4+2n	5 mnt
14/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 15

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt	<i>Passing Exercise</i>	15 mnt
	<i>Small Side Games</i>	10 mnt	<i>Small Side Games</i>	5 mnt
16/1/2020	<i>Finishing</i>	10 mnt	<i>Finishing</i>	10 mnt
	<i>Knee Tuck Jump</i>	10 rept	<i>Double Leg Hops</i>	10 rept
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



Pertemuan 16

Tujuan : Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Menyundul Bola Ke Gawang

X1 : *Knee Tuck Jump*

X2 : *Double Leg Hops*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
20/12/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i> <i>Ankling</i> <i>Knee Up</i> <i>Butt Kick</i> <i>Kick-in</i>	5 mnt 5x2 reps	<i>Running ABC:</i> <i>Ankling</i> <i>Knee Up</i> <i>Butt Kick</i> <i>Kick-in</i>	5 mnt 5x2 reps
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
	Tes Akhir vertikal <i>jump</i>		Tes Akhir vertikal <i>jump</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
 BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT



Kampus Universitas Negeri Jakarta
 Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220
 Telp.: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id

Nomor : 0581/UN39.12/KM/2020

16 Januari 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Observasi Persiapan Skripsi

Kepada Yth.
 Pelatih Kepala South Tangerang City Soccer School
 Lapangan Sepakbola Komplek Puspitex, Serpong, Tangerang
 Sleetan

Sehubungan dengan keperluan persiapan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama	: Hananto Raharjo
Nomor Registrasi	: 6825153843
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Olahraga
Jenjang	: S1
No. Telp/Hp	: 087871623998/087871623998

Untuk dapat mengadakan observasi guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka persiapan penyusunan Skripsi pada tanggal 17 Januari 2020.

Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
 dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH.
 NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan

2]



SOUTH TANGERANG CITY SOCCER SCHOOL

Sekretariat: GOR Puspitex, Jalan Raya Puspitex Serpong 15314
kota Tangerang Selatan, Indonesia
Telp : 0813 11 0613 48 / 0612 9433 728

E: southtangerangcityss@yahoo.com W: www.sshsouthtangerangcity.com

No : 021/STC/2020]

Tangsel, 18 Januari 2020

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah Ini pelatih South Tangerang City Soccer School, menyatakan bahwa;

Nama Hananto Raharjo

NIM 5825153843

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Adalah Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang telah melaksanakan magang di South Tangerang City Soccer School terhitung pada tanggal 20 Desember 2019 sampai dengan tanggal 17 Januari 2020, sebagai bagian dari tugas mata kuliah Skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga apa yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi South Tangerang City Soccer School.

Kepala Pelatih STC Soccer School



Johan Satria

RIWAYAT HIDUP



Hananto Raharjo dengan nama panggilan Hananto, lahir di Jakarta pada tanggal 6 Agustus 1997 dari pasangan kedua orang tua, bapak Legiman dan ibu Trikurnia Setiawati Rahayu Lestari. Penulis adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis bertempat tinggal di Pamulang Permai dua Benda Timur 9a Blok E52 No. 10 RT 010/012 Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten.

Pendidikan yang ditempuh penulis yaitu di SD Negeri Serua V pada tahun 2003 hingga 2009. Lalu berlanjut ke SMP Negeri 17 Tangerang Selatan pada tahun 2009 hingga 2012. Setelah lulus tingkat SMP, berlanjut ke SMA Negeri 9 Tangerang Selatan pada tahun 2012 hingga 2015. Lulus SMA, penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan Program Studi IKOR Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga pada tahun 2015. Sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program Studi S1 IKOR Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

